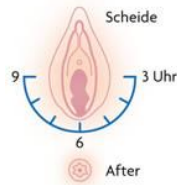




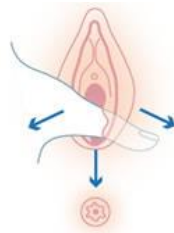
## Dammmassage



Die Massage beschränkt sich auf den unteren Teil des Damms, den Bereich zwischen 3 und 9 Uhr.



Tragen Sie zu Beginn etwas Öl auf. Daumen in die Scheide einführen und eine Minute lang in Pendelbewegung massieren.



Dehnen Sie das Gewebe Richtung After und atmen Sie dabei aus. Einige Male in Pfeilrichtung wiederholen.



Wölben Sie den Damm mit dem Daumen nach außen. An verschiedenen Stellen zwischen 3 und 9 Uhr wiederholen.